

Journalist Yvette Benningshof leert hangend ontspannen

'HET VALT ME MEE, je rug is volledig ontspannen,' zegt Louka Leppard terwijl hij mijn rug met olie kneedt. 'Waar houd jij je stress vast? Journalisten zijn toch altijd van die gestresste types?'

Inderdaad. Daarom lig ik ook hier, op een matrasje op de vloer van een sjeke Haarlemse hotelsuite, met op de achtergrond een Indiaas muzikje. Als ik mij na de rugmassage omdraai, wordt vanzelf duidelijk waar ik mijn stress opsla.

Mijn buik is gespannen en dat voelt Leppard. Met stevig drukkende vingers gaat hij langs de onderkant van mijn borstkas. Links gaat nog wel, maar rechts is het gevoelig. 'Daar zit je lever,' hoor ik Leppard zeggen. Zouden dat die biertjes van het weekend zijn? vraag ik mij in stilte af.

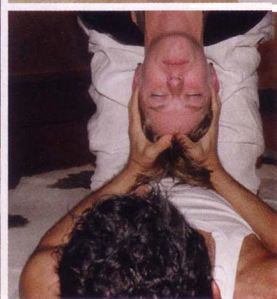
De massage van een half uur is de voorbereiding op 'tulayoga'. De Brit Louka Leppard, al meer dan tien jaar masseur, heeft deze behandeling ontwikkeld. In 1995 kwam hij in aanraking met *acrosage*, een combinatie van acrobatiek en massage. Hij gebruikte deze techniek samen met zijn kennis en ervaring van de hatha-yoga om de basis te leggen voor tulayoga, Sanskriet voor 'evenwichtsyoga'.

Het is geen yoga, maar een behandeling die je ondergaat. Het bijzondere eraan is dat je ongeveer twintig minuten ondersteboven hangt, steunend op de handen en voeten van de masseur. Op een gegeven moment verlies je besef van ruimte en tijd, wat een totale ontspanning teweeg kan brengen. Je raakt even 'los van de wereld'. In principe kan iedereen een behandeling krijgen; je hoeft niet lenig te zijn of aan yoga te doen. Het willen loslaten en vertrouwen hebben in de behandelaar is wel een voorwaarde.

NA DE MASSAGE ben ik heerlijk ontspannen en klaar voor de evenwichtsyoga. Leppard gebaart mij op te staan: 'Sluit je ogen en als iets niet goed voelt: meteen zeggen.' 'Oké', prevel ik. Hij gaat achter mij op de grond liggen en plaatst zijn voetzolen net op mijn billen. 'Pak mijn enkels vast en ga voorzichtig achterover liggen,' hoor ik.

Voor ik het doorheb, hang ik met mijn heupen op zijn voeten en ondersteunt hij mijn schouders met zijn handen. Ik heb

BEELD: JUDITH DEKKER



En wég zijn de boodschappenlijstjes

totaal geen idee van waar ik ben in de ruimte en voel me een beetje gespannen. Blijf ik wel hangen? Leppard heeft het meteen door: 'Ontspan je schouders.' Dat doe ik, en even later vallen alle gedachtes en boodschappenlijstjes weg. Mijn hoofd wordt stil en dat is een gelukkig moment.

Terwijl ik ondersteboven hang, leidt Leppard mij rustig in allerlei houdingen. Ik voel mijn torso draaien van links naar rechts. Dan duwt Leppard met zijn armen mijn bovenlichaam naar boven en ben ik even horizontaal. Hij zegt dat ik mijn voetzolen naar elkaar toe moet brengen en mijn enkels moet vastpakken. Voorzichtig laat hij mijn bovenlichaam weer naar beneden buigen.

Die achteroverbuiging is wel vrij heftig, want in mijn buik zit – zoals we tijdens de massage ontdekt hadden – de stress. Leppard had mij gewaarschuwd dat door de strekking emoties los kunnen komen. Maar ik voel gelukkig niet de neiging om te huilen of te lachen. Het laatste moment hang ik echt recht naar beneden. Alles is stil en vredig. Dit moet haast wel die meditatieve staat zijn!

EENMAAL TERUG OP DE GROND moet ik wennen aan de zwaartekracht. Als ik ben bijgekomen, neem ik verkwikt afscheid van Leppard. Het is net alsof ik in een andere dimensie ben geweest en nu weer voor het eerst met beide voeten op de aarde loop. Ik ben me helemaal gewaar van mijn lichaam. In de 'echte wereld' – in de trein terug naar huis – merk ik direct dat mijn buik weer verkrampt. Daar sla ik mijn stress op, heb ik geleerd van Louka Leppard. Doordat ik me er nu van bewust ben, kan ik meteen de spanning loslaten. En dat zal ik nog vaker doen die week. ■

Wat? Tulayoga

Waar? Hotel Stempels, Haarlem

Door: Louka Leppard

Wanneer: In februari is Louka Leppard weer in Haarlem voor behandelingen, demonstraties en workshops. Er zijn ook behandelaars in Nederland door hem opgeleid. Zie www.tulayoga.com.

Prijs: € 175,- voor een sessie van een uur.